



**KRAFT  
BEWEGLICHKEIT**

## playfit® Trainingsprogramm

### LEICHT

① BAUCHTRAINING: Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die Liegefläche (Ausgangsposition 1). Langsam und gezielt den gesamten Oberkörper in Richtung Knie anheben und wieder absenken. Halten Sie die Arme seitlich am Körper.

② RÜCKENSTRECKEN: Gehen Sie in die Ausgangsposition 2. Mit leicht gebeugten Knien drücken Sie Ihre Hüfte gegen die Rundung und senken Ihren Oberkörper bis er auf der Fläche aufliegt. Nun den Oberkörper langsam ohne Schwung heben und senken. Arme seitlich am Körper halten.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

### MITTEL

① BAUCHTRAINING: Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) erhöhen Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Arme vor der Brust gekreuzt halten.

② RÜCKENSTRECKEN: Bei regelmäßigem Training (nach etwa 4 Wochen) erhöhen Sie den Kraftaufwand, indem Sie die Arme seitlich an den Kopf nehmen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen

### SCHWER

① BAUCHTRAINING: Nach weiteren 6 Wochen regelmäßigem Training erhöhen Sie den Kraftaufwand, wenn Sie die Arme seitlich am Kopf halten. Ellenbogen zeigen dabei möglichst nach außen.

② RÜCKENSTRECKEN: Nach weiteren 4 Wochen regelmäßigem Training erhöhen Sie den Kraftaufwand, indem Sie beim Aufrichten des Oberkörpers zusätzlich die Schulterblätter und Ellenbogen etwas nach hinten zusammenziehen.

Dauer: nach Belieben

Empfehlung: jeweils 12 - 15 Wiederholungen mit 2 - 3 Durchgängen